

7.031 Bravčový rezeň belehradský 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové karé b. k.	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
cesnak	0,10	0,08	0,15	0,12	0,15	0,12	0,20	0,16
zemiaky	18,00	12,60	25,00	17,50	34,00	23,80	40,00	28,00
lečo sterilizované b. n.	2,00	2,00	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,15	0,15	0,20	0,20
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27
hmotnosť porcie v g	136		182		228		274	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	100		140		180		220	

Výrobný postup

Bravčové karé umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezne, ktorých okraje narežeme, naklepeme, osolíme, obalíme v múke a opečieme z oboch strán na časti oleja, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Na zvyšnom oleji opražíme očistenú, pokrúpanú cibuľu, očistený prelisovaný cesnak, pridáme umyté, očistené a uvarené zemiaky pokrúpané na plátky, lečo a spolu opekáme. Opečené zemiaky s lečom dáme na tanier a na vrch položíme rezeň.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1280	307	12,46	14,4	1,8	29,4	4,5	38,2	3,0	0,035	0,3	0,2	28,7	4,4
B	1681	403	15,22	18,4	3,1	40,7	6,2	51,3	3,9	0,052	0,4	0,2	40,7	5,5
C	212	511	18,1	22,4	4,3	54,5	8,3	66,7	4,8	0,06	0,4	0,3	52,7	6,8

D	⁹ 250 2	600	⁷ 20,8 0	26,3	5,5	64,5	9,8	78,6	5,6	² 0,07 1	0,5	0,3	61,6	7,8
----------	--------------------------	-----	---------------------------	------	-----	------	-----	------	-----	---------------------------	-----	-----	------	-----